



午後の部 イメージ



午前の部 イメージ



午後の部 イメージ



午前の部 イメージ

1月15日(日)

2月12日(日)

3月26日(日)

午前の部 9:30~12:15

正しく走るための「動きづくり」を中心とした内容(屋内)

◎1歩も走らない内容ですので、運動経験がない方でも安心してご参加いただけます!

*各月とも、同じ内容になります。

午後の部 13:30~16:00

*午後の内容は、各月で異なります。

(詳しくは下表をご覧ください)

JAN.

ビルドアップトレーニング

マラソンペースを確認し、最後にスピードを上げて心肺機能向上!
マラソンに適切なウォーミングアップ指導など

FEB.

ペース走 or タイムトライアル

目標大会前に、適切な刺激を入れましょう!
10kmを頑張れるウォーミングアップ指導など

MAR.

スピードが出るカラダづくり

様々なランニングドリルにチャレンジして
春シーズンに備えましょう!
芝生の上で、体幹ランドリルなど

午後の部は、ペースや距離を走力・目的別に調整しますので初心者から上級者の方まで安心して受講できます。
雨天・悪天時は、屋内にて『体幹スペシャルトレーニング』に内容変更する場合がございます。予めご了承ください。

浦安“体幹”ランニングセミナー

2017年1月15日(日)、2月12日(日)、3月26日(日)



【講師】青山 剛コーチ

豊富な指導経験を持つプロのコーチが正しく走るための「動きづくり」を指導します。これから走りた方や、もっときれいに走りた方。気軽にご参加ください。

§ 申込み 2016年12月20日(火) 午前9時から
Eメール、電話、FAX、体育館窓口にて受付開始。
▶事業名、参加希望日(午前、午後、両方)、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、血液型、住所、電話番号、メールアドレス、を明記のうえ、お申込ください。
●アドレス urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp
●TEL 047-355-1110
●FAX 047-355-3800

§ 対象 高校生以上の方 午前午後ともに先着50名
午前：どなたでもご参加いただけます。
午後：青山コーチのセミナーに参加したことのある方

§ 参加費

	午前と午後	午前のみ	午後のみ
初めて参加の方	5,000円	3,000円	×参加できません
2回目以上の方	*4,000円	*2,000円	3,000円

*リピーター割引

§ 場 所 浦安市運動公園総合体育館(JR舞浜駅徒歩約10分)
§ 主 催 公益財団法人浦安市施設利用振興公社
浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



taiikukan